



Institut für
Achtsamkeit

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Weiterbildung zum/zur MBSR-Lehrer/-Lehrerin

im Benediktushof Holzkirchen bei Würzburg (BH_17) ab Februar 2025

Dr. phil. Nils Altner
Sagra Hannich
Ingrid van den Hout
Karin Krudup
Bernd Langohr
Dr. phil. Linda Lehrhaupt
Katharina Meinhard (BDY)
Edith Paulsen
Wolfgang Schröder
Regula Siegfried
Claudia Suter
Gabriela von Arx

Institut für Achtsamkeit

Sprechzeiten: Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

Telefon: 0049-(0)172-2186681

E-Mail: info@institut-fuer-achtsamkeit.de



Liebe Interessentin, lieber Interessent an der MBSR-Lehrer*innen Weiterbildung!

Wir freuen uns über Ihr Interesse an der Weiterbildung zum/zur Lehrer/in für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness-Based Stress Reduction). Anbei erhalten Sie die gewünschten Unterlagen.

Inhaltsverzeichnis

Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu den Themen:

Die Weiterbildung im Überblick

- MBSR – Das Trainingsprogramm nach Jon Kabat-Zinn
- Das Drei-Säulen-Konzept am IAS
- Was erwartet Sie in dieser Weiterbildung?
- Die Module der Kursinhalte
- Zertifizierung und Abschluss

Ab Seite 3

Das Weiterbildungsinstitut IAS

- Das Institut
- Das Dozententeam

Ab Seite 9

Die Anmeldung zur Weiterbildung

- Anmeldeverfahren in drei Schritten
- Teilnahmevoraussetzungen
- Termine
- Kosten
- Kursort

Ab Seite 13

Literaturhinweise

Seite 17

Hinweis zum Anmeldeverfahren MBSR-Weiterbildung

Seite 18



Die Weiterbildung im Überblick

MBSR – das Trainingsprogramm nach Jon Kabat-Zinn

Mindfulness-Based Stress Reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) wurde im Jahre 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern an der „Stress Reduction Clinic“ der Universität von Massachusetts in Worcester, USA entwickelt.

Weltweit erfolgreich in der Anwendung

Mindfulness-Based Stress Reduction, auch kurz MBSR genannt, findet seitdem an hunderten Kliniken verschiedener Ausrichtungen und an Gesundheitszentren weltweit seine erfolgreiche Anwendung. Auch in der Schweiz, Deutschland, Österreich und anderen europäischen Ländern wird das Programm seit mehreren Jahren mit Erfolg eingesetzt. Das Institut für Achtsamkeit führt die Weiterbildung seit 2002 durch. Sie findet mehrmals im Jahr in Deutschland und regelmäßig in der Schweiz, Polen, Frankreich, Norwegen und Österreich statt.

Wissenschaftlich erforscht und belegt

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit des MBSR-Programms unterstrichen. Die Studien dokumentierten eindrucksvoll, dass die Kursteilnehmer*innen unter anderem folgende Erfahrungen machten: anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, effektivere Bewältigung von Stresssituationen, erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen, wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz, mehr Lebensfreude und Vitalität. Kursteilnehmer*innen, die eine deutliche Linderung ihrer Beschwerden durch Teilnahme an einem MBSR-Kurs erlebt haben, schließen Menschen mit Krebs, Aids, Herzkrankheiten, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Angst- und Panikanfällen und stressinduzierten Magen-Darm-Beschwerden mit ein.



Das Drei-Säulen-Konzept am IAS

Das Institut für Achtsamkeit (IAS) bildet auf der Basis eines Drei-Säulen-Konzeptes zum/zur MBSR-Lehrer/Lehrerin aus.

Die drei Säulen sind:

Modulares Lernen	Individuelles Lernen	Persönliches Lernen
durch den Gruppenprozess in 8 Modulen	durch den Supervisionsprozess im Einzelsetting	durch die Weiterentwicklung der eigenen Meditationspraxis

Der **modulare Lernprozess** ist ein Gruppenprozess und besteht aus acht Modulen zu je drei bis vier Tagen.

Der **individuelle Lernprozess** ist eine Supervision und besteht aus mindestens fünf Einzelsitzungen, die persönlich oder telefonisch durchgeführt werden können und die Ihren ersten eigenen MBSR-Kurs begleiten. So finden wir gemeinsam mit Ihnen heraus, was Sie noch benötigen, um in die Rolle des MBSR-Lehrers/der MBSR-Lehrerin hineinzuwachsen und die Menschen im Kurs kompetent begleiten zu können.

Der **persönliche Prozess** beinhaltet die Weiterentwicklung Ihrer eigenen Meditationspraxis. Hierzu bietet das IAS Achtsamkeitsretreats und Fortbildungen an und arbeitet mit Meditationslehrern und -lehrerinnen zusammen, die Begleitung für die Meditationspraxis anbieten.



Was erwartet Sie in dieser Weiterbildung?

Ziel der Weiterbildung ist es, Sie darauf vorzubereiten, selbst MBSR zu unterrichten. Dazu werden wir Ihnen interaktiv und erfahrungsbezogen die Unterrichtsinhalte und die spezifischen Elemente des MBSR-Programms vermitteln, z.B.:

- Body-Scan, Achtsame Körperarbeit und Sitzmeditation – was hat es mit den Hauptübungen des MBSR-Programms auf sich?
- Was sind die pädagogischen Aspekte der Meditation und wie gehe ich mit Fragen und Problemen von Teilnehmer*innen um?
- Wie führe ich eine „Inquiry“ – das erforschende Gespräch – als wichtiges Instrument achtsamkeitsbasierter Ansätze durch?
- Welche praktischen Fragen möchte ich zum Thema Lehren und Unterrichten klären?
- Wie ist die Rolle des MBSR-Lehrers/-Lehrerin und wie sind die eigenen Grenzen?
- Wie kann ich die eigene Achtsamkeitspraxis vertiefen und meine Kompetenz Achtsamkeit zu unterrichten entwickeln?
- Welche Ressource stellt die kollegiale Austauschmöglichkeit für meine zukünftige Arbeit als MBSR Lehrer*in dar?
- Wie erstelle ich meine eigenen Kursmaterialien (u. a. drei CDs für die Hauptübungen des Programms) und wie führe ich meinen ersten eigenen MBSR-Kurs durch?
- Wie ist der Stand der aktuellen Forschung zu MBSR?
- uvm.

Das Weiterbildungsprogramm ist strukturiert, erlaubt jedoch gleichzeitig ein großes Maß an individueller Kreativität und Ausdrucksmöglichkeit. Die Dozenten des IAS werden Sie im Unterricht und auch durch die Supervision in allen Schritten dieses Prozesses unterstützen und begleiten. Die genauen Inhalte der einzelnen Module finden Sie in der nachfolgenden Übersicht.

„Die beste Ausbildung für mich, meine Arbeit und mein Leben. Kopf, Herz und Körper im Einklang. Fühlte mich gefordert und gefördert, kompetent und liebevoll begleitet, bei den ersten Schritten einen Herzenswunsch - Weisheit und Mitgefühl - ins Leben zu bringen zu unterrichten.“

(Anmerkung eines Absolventen)



Modulare Vermittlung der Kursinhalte

Die Inhalte des MBSR 8-Wochentrainings werden Ihnen in acht mehrtägigen Modulen vermittelt.

Modul 1 (Freitag bis Sonntag)

Kennenlernen. Vorstellung von Struktur und Inhalt des MBSR-Programms.

Einführung in den Body-Scan: praktische Übung und theoretische Aspekte, um einen Body-Scan zu leiten; Vorbereitung auf die Vermittlung des Body-Scan, sowie Diskussion möglicher Probleme. Warum wird der Body-Scan durchgeführt und warum wird er überhaupt praktiziert? Erste Überlegungen zur Vorbereitung eines eigenen MBSR-Zertifizierungskurses. Aspekte der Woche 1 eines MBSR-Kurses werden unterrichtet.

Modul 2 (Donnerstag bis Sonntag)

Einführung in Achtsame Körperarbeit in Praxis und Theorie

Themen: Körperwahrnehmung, Umgang mit Grenzen, Atemachtsamkeit zur Unterstützung der Präsenz. Anleitung und Hilfestellung, um eine Übungsreihe zu erarbeiten: Achtsame Körperarbeit für einen MBSR-Kurs unter Berücksichtigung spezieller Zielgruppen. Achtsame Körperarbeit und Sitzmeditation.

Reflexion der eigenen Body-Scan-Praxis, Bedeutung des Bodys-Scans im MBSR-Programm. Austausch der Erfahrungen mit der Anleitung des Body-Scan, der Weg zum „eigenen“ Body-Scan. Einführung in Inquiry: explorierende Gesprächsführung und Gruppendiskussion. Achtsamkeitsbasierte Interventionen in verschiedenen Settings wie Krankenhaus, Betrieben und Schulen. Einblicke in die Achtsamkeitsforschung. Woche 2 eines MBSR-Kurses wird unterrichtet.

Modul 3 (Donnerstag bis Sonntag)

Wie unterrichte ich Meditation? Weitere Themenschwerpunkte: Grundlegende Aspekte der Achtsamkeit.

Tag 1: Achtsame Körperarbeit – Vertiefung und Supervision.

Tag 2 - 4: Geführte Sitzmeditation: Inhalte und Struktur, Gesichtspunkte bei der Anleitung einer Meditation, mögliche Teilnehmerprobleme. Üben einer angeleiteten Sitzmeditation. Wie leite ich das MBSR-Thema „Angenehme und unangenehme Erfahrung“ an?

Inhalte und Durchführung des Vorgesprächs vor Beginn eines MBSR-Kurses.

Teilnahmevoraussetzung für einen MBSR-Kurs, Indikationen, Kontraindikationen und persönliche Grenzen. Vorbereitung des eigenen MBSR-Kurses zur Zertifizierung.

Aspekte der Woche 3 eines MBSR-Kurses werden unterrichtet.



Modul 4 (Donnerstag bis Sonntag)

Stress als ein Kernthema eines MBSR-Kurses und die Eigenmotivation MBSR zu unterrichten

Tag 1 und 2: Stress als ein Kernthema eines MBSR-Kurses. Was ist Stress? Wie erleben wir Stress? Wie ist der Umgang? Stresstheorie und die Vermittlung im MBSR-Kurs - Die Rolle der Gedanken im Stressleben - stressverschärfende und stressentlastende Gedanken - Umgang mit Gedanken in der Sitzmeditation.

Tag 3 und 4: Erforschen der eigenen Motivation, MBSR zu unterrichten. Die Abgrenzung von MBSR zur Psychotherapie und der Unterschied zwischen der therapeutischen bzw. beratenden Haltung und der inneren Haltung des MBSR-Lehrers/der Lehrerin. Die Kunst des Inquiry: Das erforschende Gespräch im MBSR-Kurs. Umgang mit „schwierigen“ Teilnehmern (Übertragung/Gegenübertragung). Die heilende Kraft der Achtsamkeit auf der Basis der eigenen Erfahrung mit der Meditationspraxis. Forschungsergebnisse zu den Wirkfaktoren der Achtsamkeit.

Themen und Übungen von Woche 4 und 5 werden erarbeitet

Modul 5 (Donnerstag bis Sonntag)

Achtsame Kommunikation und der Tag der Achtsamkeit

Der Einsichtsdialog von Gregory Kramer als Vertiefung der inneren Haltung im Inquiry, dem erforschenden Gespräch. Die Kunst des Inquiry - Vertiefung durch praktische Übung - Kommunikation als ein Stressauslöser im Kontakt mit sich und anderen - Was ist achtsame Kommunikation? Praktische Erfahrungen der eigenen Haltung in der Kommunikation
Der Tag der Achtsamkeit wird angeleitet, reflektiert und die Begleitung durch den Tag der Stille mit allen Übungen wird erarbeitet.

Woche 6 eines MBSR-Kurses wird unterrichtet.

Modul 6 (Freitag bis Sonntag)

Selbstfürsorge und der Abschluss des 8-wöchigen Kurses. Wie kann ich in einem stressigen Alltag gut für mich sorgen?

Selbstfürsorge im Alltag und mit Hilfe der formalen Praxis - Perspektivwechsel: Erwartungen, Befürchtungen und Gewohnheitsmuster - was heißt hier ein achtsamer Umgang? Abschied und Neubeginn – Worst Case Szenarien: was sind meine größten Befürchtungen als MBSR-Lehrer*in? Das Nachgespräch: Ziel und Inhalt

Woche 7 und 8 werden thematisch und praktisch erarbeitet.



Modul 7 (Freitag bis Sonntag)

Die innere Landschaft beim Unterrichten von MBSR

Gearbeitet wird mit Texten und Übungen von Parker Palmer, einem Pädagogen, der das erforschende Gespräch (Inquiry) stark geprägt hat. In diesem Modul geht es vor allem darum, das zu erforschen, was Parker Palmer „die innere Landschaft des Unterrichts“ nennt (the inner landscape of teaching).

Dazu erkunden wir unsere eigenen Haltungen zu Themen wie Mitgefühl und Selbstmitgefühl, den Umgang mit dem Leiden (suffering) der Kursteilnehmenden und unserem eigenen, mit Hoffnung und Vertrauen. Wie kann ich mit diesen Aspekten als MBSR-Lehrer*in arbeiten? Intensiv betrachten wir unsere Erwartungen, die unsere Art des Lernens und Lehrens besonders prägen: Erwartungen an uns selber, an die Teilnehmer*innen, aber auch die Erwartungen der Teilnehmer*innen an uns und an MBSR. Durch verschiedene strukturierte Übungen und Selbstreflexionen wird die Praxis des Inquiry weiter vertieft. Dieses Modul ist abgestimmt auf die ersten Erfahrungen des Unterrichts und Begleitens im MBSR-Kurs und greift zentrale Aspekte für die Entwicklung des eigenen Selbstverständnisses als MBSR-Lehrer*in auf.

Modul 8 (Freitag bis Sonntag)

Abschluss und Abschied

Austausch und Reflexion zu Fragen des Unterrichts aufgrund der Erfahrung des ersten selbst geleiteten MBSR-Kurses - Ethische Werte als MBSR-Lehrer*in - Vernetzung, Aufbaukurse.

Zertifizierung und Abschluss

Die Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab. Dieses ist vom MBSR-MBCT Verband anerkannt und ermöglicht die Aufnahme in den Verband.

Um das Abschlusszertifikat zu erhalten, müssen Sie folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Teilnahme an allen acht Modulen der Weiterbildung
- Durchführung eines eigenen MBSR-Kurses mit mindestens vier Teilnehmer*innen
- Begleitung durch fünf Supervisionssitzungen während des MBSR Zertifizierungs-Kurses
- Vorlage einer Abschlussarbeit und des Unterrichtsmaterials (CDs, Handbuch) für den eigenen Kurs

Bei entsprechendem Grundberuf der Kursleitung nach § 20 SGB V und abgeschlossener Weiterbildung kann die Anerkennung der MBSR-Kurse als Präventionskurs bei den Krankenkassen (Zentrale Prüfungsstelle Prävention) beantragt werden. Gegebenenfalls sind zusätzlich zum Grundberuf noch Einzelnachweise zu erbringen.

Die MBSR-Lehrer*innen Weiterbildung entspricht den Qualitätskriterien des MBSR-MBCT Verband e.V. (Deutschland), des MBSR-Verbandes Schweiz und des MBSR- Verbandes Österreich.



Das Weiterbildungsinstitut IAS

Das Institut für Achtsamkeit (IAS) in Bedburg ist ein Fort- und Weiterbildungsinstitut, das im Jahr 2001 von Dr. Linda Lehrhaupt gegründet wurde. Das Institut verfügt über ein hochqualifiziertes, interdisziplinäres Dozententeam und arbeitet in Kooperation mit Institutionen und Universitäten im In- und Ausland.

Das erste und älteste MBSR Weiterbildungsinstitut in Deutschland

Das Institut für Achtsamkeit führt bereits seit 2002 Weiterbildungen zum/zur MBSR Lehrer*in durch. Mehr als 1.200 Personen haben bisher daran teilgenommen und unterrichten in den unterschiedlichsten Feldern MBSR. Sowohl Weiterbildungsleitung als auch Weiterbildungsinhalte und -strukturen entsprechen den vom deutschen, schweizerischen und österreichischen MBSR-MBCT Verband aufgestellten Qualitätskriterien. Teilnehmer*innen, die durch das Institut zertifiziert sind, werden auf Wunsch vom Verband als Mitglieder aufgenommen.

Ein Dozententeam mit langer Erfahrung

Viele Mitglieder des Dozententeams gehören zu den Pionieren der Integration von Achtsamkeit, MBSR und MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) in die Gesellschaft im deutschsprachigen Raum sowie in anderen europäischen Ländern. Alle Dozenten verfügen über jahrelange bis jahrzehntelange Erfahrung im Unterrichten von Achtsamkeit und deren Anwendung in verschiedenen Settings wie z.B. Kliniken, ambulanten Settings, Wirtschaftsunternehmen etc. Absolventen der MBSR-Weiterbildung des Instituts für Achtsamkeit haben auch entscheidend dazu beigetragen, den MBSR-MBCT Berufsverband e.V. zu gründen. Dieser ist mittlerweile mit vielen anderen europäischen MBSR-MBCT Verbänden vernetzt.



Weitere Informationen zum MBSR-Verband unter:




www.mbsr-mbct-verband.org, www.mbsr-verband.ch oder www.mbsr-verband.at



Das Dozententeam

Das Dozententeam besteht aus hochqualifizierten und erfahrenen MBSR-Lehrern und Lehrerinnen, die maßgeblich an der Entwicklung, Verbreitung und Forschung von MBSR beteiligt sind. Die ausgewogene Mischung der Dozenten erlaubt es, verschiedene Herangehensweisen des Unterrichtens zu erfahren, sodass die Teilnehmer*innen der Weiterbildung darin unterstützt werden, ihren eigenen Unterrichtsstil zu entwickeln sowie die persönliche Meditationspraxis zu festigen und zu vertiefen.

Die ausführlichen Biografien unseres Dozententeams finden Sie auf unserer Homepage.

	<p>Nils Altner, Dr. phil., Bildungswissenschaftler, Praxis in Zen- & Vipassana Meditation. Absolvent des MBSR Professional Internship Programms an der University of Massachusetts, unterrichtet u. a. an der Universität Duisburg-Essen, der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte</p>
	<p>Sagra J. Hannich, MBCT und MBSR- Lehrerin, Diplom-Sportwissenschaftlerin, Studium der ev. Theologie - 1. & 2. Staatsexamen, Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 2009 Mitarbeiterin der Asklepios Klinik Hamburg Harburg, Abt. für Psychiatrie und Psychotherapie, Tagesklinik für Stressmedizin. MBSR und MBCT Weiterbildung am IAS.</p>
	<p>Ingrid van den Hout, Bewegungswissenschaftlerin, Körpertherapeutin und Achtsamkeitslehrerin MBSR, MBCT und Breathworks. Sie arbeitet in der psychiatrische Poliklinik Bosman GGZ. Seit 2006 ist sie MBSR und MBCT Dozentin und Supervisorin beim Instituut voor Mindfulness in den Niederlanden.</p>



Karin Krudup, Lehrerin mit 2. Staatsexamen, eigene Übungspraxis in Vipassana-Meditation, Taijiquan und Qigong. Weiterbildungsleiterin und Dozentin in der MBSR-Weiterbildung seit 2009 und in der MBCL-Weiterbildung seit 2014, Retreatleitung für Achtsamkeit und Mitgefühl.



Bernd Langohr, Dr. med., MBSR- & MBCT-Lehrer, Meditationspraxis seit 2002, Medizinstudium in Tübingen und Jena, Mitaufbau der Achtsamkeitsgruppe am Klinikum Weimar 2009, selbständiger Dozent für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung seit 2010., Jahrestreaining in Tiefenökologie nach Joanna Macy 2011,




Linda Lehrhaupt, Dr. phil., Gründerin und Leiterin des Instituts für Achtsamkeit (IAS), an dem sie auch als Dozentin und Supervisorin tätig ist. Sie unterrichtet MBSR seit 1993 und bildet MBSR-Lehrer seit 2002 aus. Mit über 30 Jahren Erfahrung als Pädagogin, Ausbilderin und Supervisorin in achtsamkeitsbasierten Ansätzen verfügt. Sie ist autorisierte Zen-Lehrerin.



Katharina Meinhard, Physiotherapeutin und Yogalehrerin BDY/EYU, Ausbildung zur Tai Chi Chuan-Lehrerin und in Qigong. Leiterin der Yoga Schule Dresden. Als Ausbildungsleiterin anerkannt vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am IAS. Sie unterrichtet MBSR seit 2004



	<p>Edith Paulsen, Dipl. Sozialpädagogin, Zusatzausbildungen mit gestalttherapeutischem Hintergrund und im Focusing. Seit 2003 ist sie MBSR-Lehrerin (ausgebildet am IAS) mit Weiterbildungen in MBCT und MBCL und unterrichtet seitdem kontinuierlich im freiberuflichen und angestellten Kontext.</p>
	<p>Wolfgang Schröder, Ausbildung zum Yogalehrer in London (zertifiziert 1994), seit 2008 Lehrer für MBSR, seit 2009 Lehrer für MBCT, derzeit in Fortbildung zum MBCL-Lehrer. Er ist Dozent an verschiedenen Einrichtungen im Berliner Raum zum Thema Yoga, Buddhismus, MBSR und Stressbewältigung.</p>
	<p>Claudia Suter, Lehrerin, Supervisorin, seit 2011 wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Pädagogischen Hochschule FHNW in der Beratungsstelle für Gesundheitsbildung und Prävention. Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am Institut für Achtsamkeit. Seit 2007 unterrichtet sie MBSR in unterschiedlichen Settings.</p>
	<p>Gabriela von Arx, Ausbildung in Coaching, Organisationsberatung und Supervision BSO, Langjährige Führungserfahrung sowie Tätigkeit als Organisationsberaterin, Supervisorin, Coach und Ausbilderin. Übungspraxis und Meditationserfahrung in verschiedenen Traditionen seit 1995. Weiterbildung zur MBSR-Lehrerin am IAS</p>



Die Anmeldung zur Weiterbildung

Damit Sie sich zur Weiterbildung zum/zur MBSR-Lehrer/in anmelden können, müssen Sie bestimmte Voraussetzungen erfüllen. Diese finden Sie weiter unten im Text. Außerdem ist vorab die Teilnahme an einem **Orientierungstag** verpflichtend. Bitte beachten Sie darum folgendes Anmeldeverfahren:

Schritt 1: Anmeldung zum Orientierungstag O_BH_17

Das Anmeldeformular bitte per Brief, Telefax oder E-Mail an:

Postanschrift: Institut für Achtsamkeit
c/o Susanne Schneider, Tackweg 13, D-47918 Tönisvorst
Telefax: 0049 (0) 2151 327 4665
E-Mail: info@institut-fuer-achtsamkeit.de

Schritt 2: Überweisung der Kursgebühr für O_BH_17

Bankverbindung:

Konto:	Institut für Achtsamkeit
Betrag:	150,- Euro
Verwendungszweck:	Name / O BH 17
IBAN:	DE35 3601 0043 0418 1074 33
BIC:	PBNKDEFF360

Nach Erhalt des Anmeldeformulars und Eingang der Kursgebühr werden wir Ihnen die Teilnahme am Orientierungstag verbindlich bestätigen.

Schritt 3: Anmeldung zur Weiterbildung zum/zur MBSR Lehrer/in

Wichtig:

Eine Anmeldung für die **Weiterbildung zum/zur MBSR-Lehrer/in** ist erst **nach** dem Orientierungstag möglich.



Teilnahmevoraussetzungen

- Berufsausbildung im psychosozialen Bereich, in der Pädagogik, im Gesundheitswesen, Beratung oder Therapie sowie Coaches, ausgebildete Yoga oder Qigong-Lehrer o. ä. Aber auch Menschen mit anderen Berufen, die sich umorientieren wollen.
- Vor Beginn der Weiterbildung mindestens 2 Jahre tägliche Meditationspraxis (Vipassana, Zen, Shambhala Training, Dzogchen, Kontemplation u.a.), in Begleitung eines autorisierten Meditationslehrers.
- Teilnahme an einem mindestens fünftägigen Schweigeretreat unter der Leitung eines Meditationslehrers.
- Teilnahme an einem MBSR-8-Wochen-Kurs unter einer vom MBSR-MBCT-Verband anerkannten Leitung.

Sowie

- tägliche Sitzmeditationspraxis (mindestens 20 Minuten)
- Mindestalter 30 Jahre (Ausnahme nach Absprache möglich)
- Erfahrung in meditativer Körperarbeit (Yoga, Tai Chi, Qigong o.ä.) ist hilfreich
- Teilnahme am Orientierungstag

In manchen Fällen kann eine Teilnahmevoraussetzung auch noch während der Weiterbildung erfüllt werden.

Falls Sie zu den Teilnahmevoraussetzungen oder zur Anmeldung Fragen haben, nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Institut für Achtsamkeit

Sprechzeiten: Dienstag & Donnerstag 10 - 13 Uhr

Telefon: 0049-(0)172-2186681

E-Mail: info@institut-fuer-achtsamkeit.de



Termine

Orientierungstag (O_BH_17):

Samstag, 23. November 2024 von 09.30 bis 17.00 Uhr

Termine für die MBSR-Lehrer*innen Weiterbildung (BH_16):

- 1. Termin:** 21. - 23.02.2025 (3 Tage); Freitag, 9.30 Uhr bis Sonntag, 16.30 Uhr
- 2. Termin:** 10. - 13.04.2025 (4 Tage); Donnerstag, 9.30 Uhr bis Sonntag, 15.30 Uhr
- 3. Termin:** 10. - 13.07.2025 (4 Tage); Donnerstag, 9.30 Uhr bis Sonntag, 15.30 Uhr
- 4. Termin:** 04. - 07.09.2025 (4 Tage); Donnerstag, 9.30 Uhr bis Sonntag, 15.30 Uhr
- 5. Termin:** 20. - 23.11.2025 (4 Tage); Donnerstag, 9.30 Uhr bis Sonntag, 15.30 Uhr
- 6. Termin:** 16. - 18.01.2026 (3 Tage); Freitag, 9.30 Uhr bis Sonntag, 16.30 Uhr
- 7. Termin:** 17. - 19.04.2026 (3 Tage); Freitag, 9.30 Uhr bis Sonntag, 16.30 Uhr
- 8. Termin:** 03. - 05.07.2026 (2,5 Tage); Freitag, 9.30 Uhr bis Sonntag, 13.00 Uhr

Kosten

Orientierungstag (O_BH_17): 150,- Euro, inkl. Mittagessen

Weiterbildungskosten (BH_17):

Ab 1.500,- Euro Nettoeinkommen: 4.725,- Euro (inkl. Unterrichtsmaterial)

Bis 1.500,- Euro Nettoeinkommen: 4.350,- Euro (inkl. Unterrichtsmaterial)

zzgl. 5 Supervisionssitzungen à ca. 95,- Euro (werden mit den Dozenten direkt abgerechnet)

Unterkunft (inkl. Vollverpflegung) ca. 75,- bis 105,- Euro pro Nacht, abhängig von der gebuchten Zimmerkategorie und dem Veranstaltungsort.

Zahlungsweise für die Weiterbildungskosten

Nach einer einmaligen Anzahlung von 1.500,- Euro per Bankeinzug ist eine monatliche Ratenzahlung (15 Raten) per Bankeinzug jeweils zum 1. des Monats vorgesehen.

Teilnehmerzahl:

mind.: 18 Teilnehmer*innen, max.: 26 Teilnehmer*innen



Kursort



Benediktushof in Holzkirchen (BH)

Alle Termine dieser Weiterbildung finden im Benediktushof Holzkirchen bei Würzburg statt. Dieses Zentrum für spirituelle Wege ist ein Ort der Stille, wo Menschen zu sich kommen und zur Ruhe finden können. Ursprünglich ein Benediktinerkloster aus dem 8. Jahrhundert, bietet er seit Dezember 2003 als Seminar- und Tagungszentrum ein breites Spektrum an Kursen und Veranstaltungen. Auf einer Nutzfläche von ca. 5.470 qm verfügt der Benediktushof über eine Gesamtkapazität von 170 Übernachtungsmöglichkeiten. Die Seminarräume bei Meditationskursen sind die mit Matten, Sitzkissen und -bänken eingerichtet. Das vollwertige Essen am Benediktushof wird frisch und überwiegend von Hand zubereitet und ohne Fleisch serviert. Ein Café in der Buchhandlung bietet die Möglichkeit zum Verweilen, Lesen oder zur Begegnung bei Kaffee, Tee, kalten Getränken und Kuchen. Siehe auch: www.benediktushof-holzkirchen.de

Für ein besseres Gruppengefühl und für den Weiterbildungsverlauf wird erwartet, dass alle Teilnehmer*innen im Seminarhaus übernachten. Nur im Ausnahmefall und nach vorheriger Absprache ist es möglich, nicht dort zu übernachten.

Die Kosten für Übernachtung, Verpflegung werden separat im Benediktushof gezahlt und sind nicht in der Weiterbildungs-Kursgebühr enthalten.



Fördermittel

Mehr und mehr Teilnehmer*innen werden von ihren Arbeitgebern unterstützt, an dieser Weiterbildung teilzunehmen. Die Unterstützung findet in Form von teilweiser oder kompletter Erstattung der Kursgebühr statt und /oder durch entsprechende Freistellung von der Arbeitszeit.

Bitte erkundigen Sie sich selbst über die Möglichkeit einer öffentlichen Förderung in Ihrem Bundesland.

Andere Fortbildungen:

Innerhalb bzw. im Anschluss an die MBSR-Weiterbildung bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, sich als Lehrer*in für **MBCT– Mindfulness-Based Cognitive Therapy** zu zertifizieren (falls Sie die Teilnahmevoraussetzungen erfüllen). MBCT ist die Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie zur Rückfallprophylaxe bei Depressionen nach Teasdale, Williams und Segal.

Nächster Termin: Oktober 2025

Wenn Sie mehr Informationen über die MBCT-Lehrer*innen Weiterbildung haben möchten, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung. Eine Beschreibung der MBCT-Fortbildung schicken wir Ihnen gerne zu.

Literaturhinweise

- Dr. Linda Lehrhaupt und Petra Meibert (2010), *Stress bewältigen mit Achtsamkeit: Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR*. Kösel Verlag.
- Dr. Linda Lehrhaupt (2012), *Die Wellen des Lebens reiten: Mit Achtsamkeit zu innerer Balance*. Kösel Verlag
- Jon Kabat-Zinn (2001), *Gesund Durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung*. O.W. Barth-Verlag
- Jon Kabat-Zinn (2006), *Im Alltag Ruhe finden*. Herder Spektrum
- Jon Kabat-Zinn (2006), *Zur Besinnung kommen*. Arbor Verlag
- Saki Santorelli (1999), *Zerbrochen und doch ganz*. Arbor Verlag
- Übungs-CD für die Achtsamkeitspraxis (2013), *Stress bewältigen mit Achtsamkeit* Linda Lehrhaupt, Petra Meibert, Karin Krudup. Kösel Verlag

Anmeldeverfahren zur MBSR-Weiterbildung

